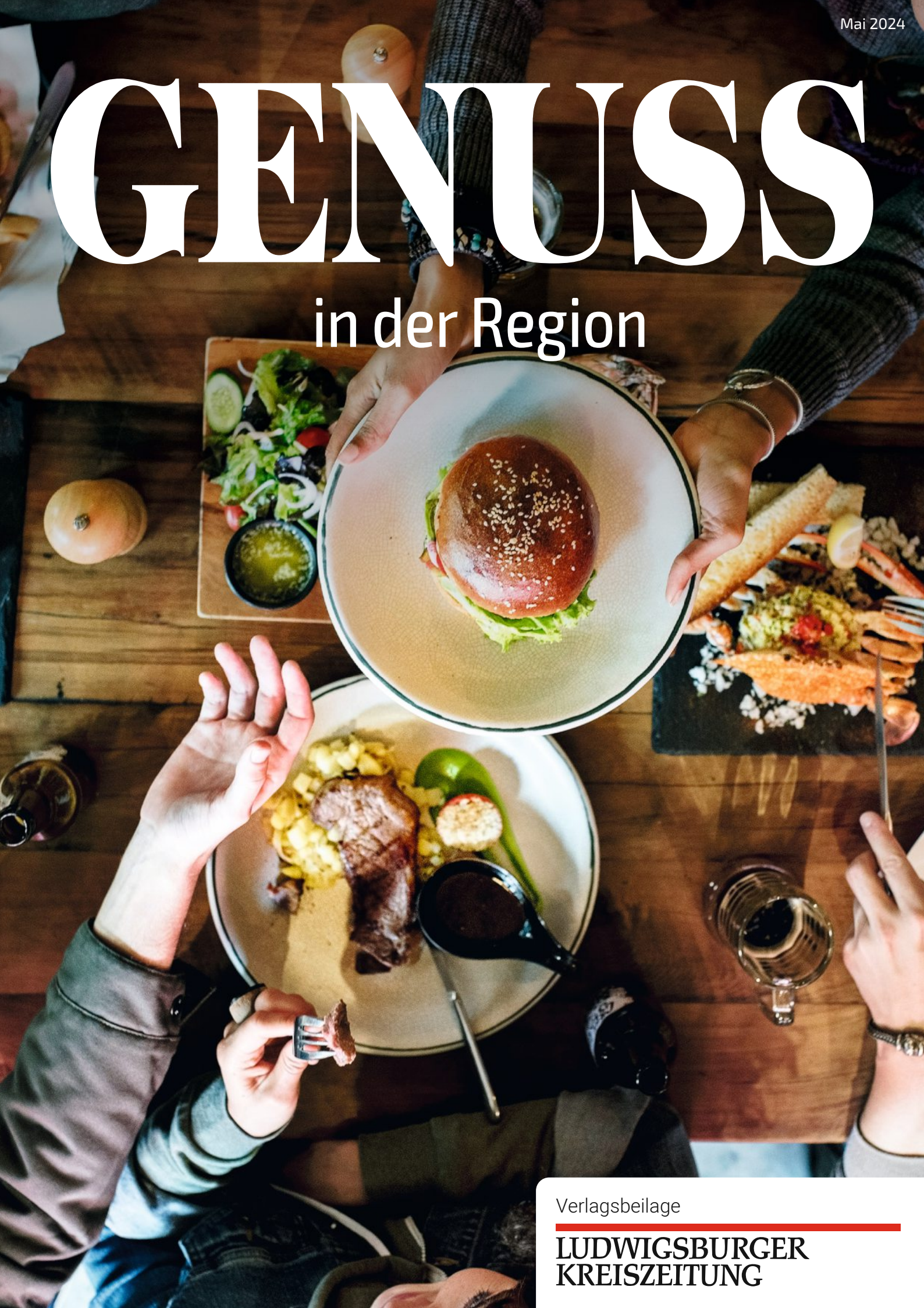


# GENUSS

in der Region



Verlagsbeilage

**LUDWIGSBURGER  
KREISZEITUNG**

# Grußwort: Das Gute liegt so nah

Liebe Leserinnen und Leser, herzlich willkommen zur ersten Ausgabe unseres neuen Magazins „Genuss in der Region“. In diesem einzigartigen Magazin möchten wir gemeinsam mit Ihnen auf eine kulinarische Reise durch unsere vielfältige Region gehen und dabei die Schätze der heimischen Gastronomie und Feinkost entdecken.

Der Begriff „Genuss“ umfasst weit mehr als nur den Akt des Essens. Er verkörpert die Kunst des bewussten Erlebens, die Wertschätzung für Qualität und die Freude am Geschmack. In unserer hektischen Welt ist es wichtig, sich Zeit zu nehmen, um die kleinen Freuden des Lebens zu genießen – sei es in Form eines köstlichen Gerichts, eines erlesenen Weins oder eines geselligen Abends in angenehmer Gesellschaft.

In „Genuss in der Region“ liegt der Fokus ganz auf der kulinarischen Vielfalt, die unsere Region zu bieten hat. Unsere lokalen



Gastronomen öffnen ihre Türen und gewähren uns Einblicke in ihre Küchen, ihre Philosophie und ihre Lieblingsrezepte. Von traditioneller schwäbischer Küche bis hin zu internationalen Spezialitäten – in unseren Restaurants finden Sie eine Fülle von Aromen und Geschmacksrichtungen, die Ihre Sinne verwöhnen werden.

Doch nicht nur die Speisen stehen im Mittelpunkt. Auch die Menschen hinter den Kulissen, die mit Leidenschaft und Hingabe für unser leibliches Wohl sorgen, verdienen Anerkennung und Wertschätzung. Ihre Geschichten, ihre Erfahrungen und ihre Kreativität machen den Genuss erst vollkommen und verleihen unseren

Lokalen ihren ganz eigenen Charme.

Und das Allerbeste: Sie müssen gar nicht in die Ferne schweifen, denn das Gute liegt so nah! Und gerne wollen wir dazu beitragen, dass das auch weiterhin so bleibt. Indem wir die heimische Gastronomie unterstützen, tragen wir nicht nur zum Erhalt unserer kulinarischen Traditionen bei, sondern stärken auch die lokale Wirtschaft und Gemeinschaft.

In diesem Sinne laden wir Sie ein, gemeinsam mit uns auf eine kulinarische Reise durch den Landkreis Ludwigsburg zu gehen. Tauchen Sie ein in die Welt des Genusses und lassen Sie sich von den Köstlichkeiten unserer Region verführen.

Wir wünschen Ihnen viel Freude beim Lesen und natürlich guten Appetit!

Herzlichst,

Ihre  
Anja Deters

## Restaurants und Feinkost

Post-Cantz	3	Seybold Fisch	13
Da Gennaro/Trattoria Rosa Blu	5	GEORGES/Alte Hofapotheke	14
Hotel am Markt	6	Mühlenscheuer	15
PIA	7	Wirtshaus zum Ochsen	16/17
Feinkost Galeria/BonèMa	8	La Piazza/Marktwirtschaft	19
Blutsbrüder	9	Kullmann's/Vielfalt	20
Alte Schmiede/Bürgerschenke	11	Gutscheine	22/23
Käse Haas	12		

## Impressum

Anzeigensonderveröffentlichung „Genuss in der Region“ Mai 2024

Verlag: Presseverlag Aktuell (PVA), Lindenstraße 15, 71634 Ludwigsburg.

Satz und Druck: Ungeheuer + Ulmer KG GmbH + Co. Körnerstraße 14–18, 71634 Ludwigsburg.

Anzeigen: Anja Deters.

Redaktion: Denise Kupka, Iris Voltmann, Boris Mönlich.

Titelbild: Rawpixel Ltd. – stock.adobe.com

Bilder: Agenturen, LKZ-Archiv, Adobe, privat.

Post-Cantz Ludwigsburg

# Eine kulinarische Institution



Peter Buhl und Sohn Christian Buhl vor ihrem Restaurant „Post-Cantz“.

Fotos: Wolschendorf

Für alle, die schwäbische Küche lieben, ist die Post-Cantz eine kulinarische Institution in Ludwigsburg. Die heimischen Spezialitäten – allem voran die hausgemachten Maultaschen – sind legendär und ziehen weit über Ludwigsburg hinaus Gäste an.

## In vierter Generation

Seit etwas mehr als zwei Jahren hat nun Christian Buhl, der Sohn von Peter Buhl, ebenfalls Küchenmeister, der in herausragenden Häusern wie in den Egerner Höfen am Tegernsee und in der Villa Hammerschmiede im Pfingsttal gearbeitet hat, das Zepter in der Küche übernommen und ist nun die vierte Generation in dem historischen Gebäude, das vor 300 Jahren in den Gründungsjahren der Barockstadt erbaut wurde.

## Saisonal und klassisch

Die Post-Cantz-Küche ist nicht nur der Tradition verpflichtet, sondern will auch mehr! Leichte saisonale Küche ist ebenso im Angebot wie die schwäbischen Klassiker. „Echte, unverkrampfte Traditionsküche, diese aber völlig neu überdacht, intelligent, perfekt ausgeklügelt und mit neuen Kombinationen der Produkte“, so formuliert Christian Buhl sein Credo.

Die Zutaten stammen dabei, soweit dies möglich ist, aus der Re-

gion und kommen nur auf die Speisekarte, wenn sie auch Saison haben. Die Salate stammen aus Neckarweihingen, die legendären Gänse in der Vorweihnachtszeit aus dem Kraichgau und die meisten Zutaten aus der Umgebung.

## Lockere Atmosphäre

Schwellenangst, wie in manchen Gourmettempeln, muss in der Post-Cantz niemand haben. Die Gaststube mit dem imposanten Kachelofen und der ebenso freundlich-lockere wie kompetente Service bringen die Atmosphäre eines Landgasthofs in die Stadt. Stil und Gemütlichkeit gehen bei Familie Buhl und Team eine ideale Verbindung ein. Und das zieht unterschiedliche Zielgruppen an. Da sitzen Geschäftsleute neben Handwerkern in Arbeitskleidung oder Stammgästen beim Mittagessen. Die feine schwäbische Küche von Vater und Sohn vereint die Gäste in der Post-Cantz stets aufs Neue.



Restaurant „Post-Cantz“

**Post-Cantz**  
Eberhardstraße 6  
71636 Ludwigsburg  
Telefon: (0 71 41) 92 35 63  
post-cantz.de

## Kalbstafelspitz „Sous vide“ an grober Senfsauce und grüne Dinkelknöpfe

**Zutaten für 4 Personen:** Kalbstafelspitz ca. 800 g – pariert, 2 Esslöffel grober Senf, 1/8 l Fleischbrühe, 40 g Butter, ein Zweig Thymian, Salz, schwarzer Pfeffer, Muskatnuss, 2 kleine Kohlrabi, 4 Karotten – 60 g Butter, 6 Eier, etwas Sahne, Dinkelmehl, 100 g geputzter und gewaschener Blattspinat

**Zubereitung:** Kalbstafelspitz würzen und von allen Seiten anbraten. Abkühlen lassen und mit 20 g Butter und 2 Esslöffel grobem Senf und dem Thymianzweig vakuumieren. Im Wasserbad oder Dampfgarer bei konstant 56 °C für 8 Stunden garen. Sie können den Tafelspitz auch für ca. 5 Stunden bei 80 °C im Backofen zubereiten – Sie sollten die Temperatur mit einem Thermometer prüfen. Backöfen sind nicht immer temperaturbeständig. Kohlrabi und Karotten schälen und in gleichmäßige Stifte schneiden – in kochendem Salzwasser kochen und mit kaltem Wasser abschrecken. Die Eier mit dem Blattspinat im Mixer pürieren, mit Salz / Muskat würzen und dann so lange Dinkelmehl unterrühren, bis ein zäher, aber noch fließender Teig entstanden ist. Diesen dann gut durchschlagen bis er Blasen wirft. Durch ein Knöpfe-Sieb in köchelndes Salzwasser drücken und die Knöpfe, die oben schwimmen, in kaltem Wasser abschrecken.

**Fertigstellung:** Den Kalbstafelspitz aus dem Vakuumbeutel nehmen – Vorsicht, darin hat sich Fleischsaft mit dem Senf und der Butter gebildet – diesen Saft in eine Kasserolle geben. Den Tafelspitz warm halten am besten im vorgeheizten Backofen mit max. 70° C- dann in den Fleischsaft mit dem Senf, der Butter etwas Sahne geben und die Fleischbrühe ebenfalls und ein wenig einköcheln lassen und falls nötig mit etwas Speisestärke leicht abbinden. In einer Pfanne mit etwas Butter das Karotten-Kohlrabi-Gemüse schwenken und leicht mit Salz/Pfeffer würzen. Die grünen Dinkelknöpfe ebenso in einer Pfanne mit Butter erwärmen.

Anrichten: Tafelspitz gegen die Faser schön aufschneiden, auf Teller legen, mit der Sauce nappieren, Gemüse und grüne Knöpfe dazugeben.



# Wildkräuter sind immer für eine kulinarische Entdeckung gut



Wildkräuter-Knödel: köstlich mit Giersch, Bärlauch, Brennnessel & Co.

Foto: djd/PEFC/Kollaxo/Sarah Larissa Heuser

In der warmen Jahreszeit sind die Wälder voller Beeren, Blätter, Blüten und Pilzen, die sich in der Küche verwenden lassen. In kleineren Mengen für den Eigenbedarf dürfen die Köstlichkeiten gesammelt werden – am besten in nachhaltig bewirtschafteten Wäldern. Diese erkennt man etwa am PEFC-Siegel. In diesen Wäldern darf beispielsweise nicht mehr Holz entnommen werden, als im gleichen Zeitraum wieder nachwächst. Achtung: In Naturschutzgebieten und Nationalparks ist das Sammeln von Früchten, Wildkräutern oder Pilzen nicht gestattet.

## Genuss aus dem Wald

Beeren sind köstlich und gesund: Heidelbeeren findet man etwa im Halbschatten in Laub- und Nadelwäldern. Die Verfärbung im Mund beim Verzehr entsteht übrigens durch die enthaltenen Farbstoffe, die auch antioxidativ und entzündungshemmend sind. Die Walderdbeere wächst in lichten Waldteilen und an Waldrändern. In

Konfitüren sticht der Bitterstoff der Kerne hervor. Preiselbeeren findet man meist an halbschattigen Standorten in Fichten- oder Kiefernadelwäldern, sie sind gegen Ende August reif.

## Ungewöhnlich und gut

Sommerlinden tragen ab Juni grünlichgelbe Blüten, die man trocknen kann. Ein solcher Lindentee wird zur Vorbeugung oder bei akuten Erkältungen getrunken und gilt als fiebersenkend. Die im Geschmack an Champignons erinnernde Taubnessel dagegen steht an Wald- und Wegesrändern, gilt als entzündungshemmendes Heilkraut und ist auch eine Salatzutat. Minzsorten wie Wald- und Wasserminze sind wegen des in den Blättern enthaltenen ätherischen Öls beliebte Zugaben in Limonaden. Die Ernte erfolgt kurz vor der ab Juni beginnenden Blütezeit.

Rezepttipps mit Zutaten aus dem Wald findet man etwa unter [www.pefc.de](http://www.pefc.de).

## Wildkräuter-Knödel

### Zutaten für 8 Knödel:

100 g frische Kräuter,  
etwa Giersch, Bärlauch oder  
Brennnessel  
4 altbackene Brötchen  
1 Zwiebel  
2 Eier  
150 ml Milch  
etwas Butter oder Öl  
Pfeffer und Salz



**Zubereitung:** Brötchen in Wasser einweichen und danach in kleine Stücke schneiden. In einer Schale Milch und Eier mischen, mit Pfeffer und Salz würzen. Zwiebel fein hacken und in etwas Butter oder Öl glasig dünsten. Eiermilch und Zwiebeln mit Brötchenwürfeln mischen und beiseitestellen. 100 g Kräuter waschen, klein schneiden und der Brötchenmasse beifügen. Großen Topf mit Salzwasser aufsetzen und aufkochen. In der Zwischenzeit Brötchenmasse mit den Händen durchkneten, bis alle Zutaten miteinander verbunden sind und sich daraus Knödel formen lassen. Acht Knödel formen, ins siedende Wasser geben und bei geringer Hitze etwa eine Viertelstunde gar ziehen lassen. Zu den Knödeln passen eine fruchtige Tomatensoße, Spinat oder buntes Gemüse mit Rahmsauce und geriebenem Käse.

Da Gennaro Ossweil

## Ein Hauch von Napoli in der Barockstadt

Die Inhaber der Trattoria e Pizzeria Da Gennaro – Marianna und Salvatore Grottola – verwöhnen ihre Gäste mit köstlichen italienischen Spezialitäten, mediterraner Küche, frischen Fisch- und Pasta-Gerichten sowie verschiedensten Pizzen.

Besonderen Wert legt Familie Grottola auf typische neapolitanische Küche mit traditionellen Rezepten „Alla Mamma“, wie Ziti spezati alla Genovese – geschmortes Rindfleisch mit Zwiebeln und Weißwein. Selbstverständlich werden nur beste Zutaten frisch zubereitet – und dank der großen Auswahl ist für jeden Geschmack etwas dabei.



Marianna und Salvatore Grottola heißen ihre Gäste in der Trattoria e Pizzeria Da Gennaro herzlich willkommen. Foto: privat

### Urlaubsgefühle auf der neuen Terrasse

Bis zu 40 Personen können ab sofort an schönen Tagen und Abenden mediterranes Ambiente im Freien auf der ganz neu gestalteten Terrasse erleben. „Genießen Sie bei uns hausge-

machte Pasta, leckere Gerichte mit Trüffel oder Pizzen – zum Beispiel mit Burrata-Spargel und Parmaschinken.“

Seit fast zehn Jahren ist das Da Gennaro das einzige echte italienische Restaurant in Ossweil. Und egal, ob man alleine, mit Freunden oder der Familie eine gute Zeit verbringen möchte – bei Marianna und Salvatore Grottola im Da Gennaro hat man dazu Gelegenheit und bekommt leckere authentische Küche, garniert mit einem Liedchen vom Chef. Natürlich gibt es auch einen täglich wechselnden Mittagstisch und die Möglichkeit, alle Speisen abzuholen.

Die umfangreiche Getränkekarte bietet dazu hervorragende Weine und rundet das kulinarische Gesamterlebnis mit einem guten Tropfen ab. (bom)



#### Da Gennaro

Rudolf-Greiner-Straße 6  
71640 Ludwigsburg  
Telefon: (0 71 41) 6 85 59 87  
pizzeria-dagennaro.de

## Menü tipico Napoletano

Vorspeise: Caprese di bufala

Pasta e Patate alla Napoletana

(Pasta mit Guanciale Kartoffeln und Parmesanrinde)

Polpette al Ragù Napoletano

(Napolitanische Hackbällchen in Tomatensoße)

Dessert: Pastiera Napoletana

Espresso oder limoncello, inkl. 1 Flasche Wasser (0,75 l)

**98 € für 2 Personen** (gültig Mai/Juni 2024)

Gerne empfehlen wir ein Falanghina aus Kampanien

Trattoria Rosa Blu Kornwestheim

## Mehr Platz für tolle Erlebnisse

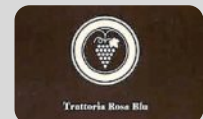
Die große Terrasse im toskanischen Stil ist das erste, was einem bei Trattoria Rosa Blu in Kornwestheim auffällt. „Bis zu 100 Menschen haben hier Platz“, erzählt Inhaber Gabi Tafuro stolz. Das war auch einer der Gründe, warum er vor knapp drei Jahren aus Ludwigsburg nach Kornwestheim in die Ludwigsburger Straße 47 gezogen ist. „Mein Fokus liegt auf der Veranstaltungsgastronomie. Hier habe ich viel mehr Möglichkeiten dazu!“ Die Räumlichkeiten sowie die Terrasse sind kernsaniert, kleinere Arbeiten stehen nach und nach noch an.

### Leidenschaft ist der Wein

Ausbauen möchte Gabi vor allem die Events rund um Wein, denn das ist auch seine Leidenschaft: „Mein absoluter Lieblingswein ist der deutsche Riesling!“

Als ausgebildeter Sommelier weiß Gabi auch, von was er spricht: in seinem Restaurant und seinem Weinkeller türmen sich edle Raritäten von Weinen aus Italien, Deutschland und Österreich. Dank seiner fast 30 Jahren Erfahrung in der Gastronomie hat sich Gabi ein beachtliches Netzwerk an bekannten Sommeliers und Winzern aufgebaut. „Manche haben einfach diese Weingenetik - und diese Leidenschaft möchte ich weitergeben“, sagt er, der bereits 1997 den Weg in die Selbständigkeit wählte. Daher gibt es zu seinen Menüs in der Trattoria ausge-

**Unsere Veranstaltungen:**  
Weißweinverkostung mit Master-Sommelier Leonardo Raval dini: 25. Mai  
German Barbecue Association: Der amtierende Deutsche Meister im Grillen zu Gast: Im 3. Quartal



#### Trattoria Rosa Blu

Ludwigsburger Straße 47  
70806 Kornwestheim  
(07154) 8 05 56 06  
trattoria-rosa-blu.eatbu.com

wählte, edle Weine als Begleitung dazu: oftmals stammen sie von autochthonen Reben, also traditionell und regional verbundene Rebsorten aus Neapel, Apulien, Piemont oder anderen Regionen.

Seine Gerichte von der Speisekarte sind allesamt hausgemacht und das Monatsmenü verspricht edle drei Gänge – das schätzen seine Gäste, von denen viele Stammgäste sind und bereits seit über 20 Jahren zu Gabi essen kommen.

„Bei mir sollen sich die Gäste einfach wohlfühlen, das ist mir wichtig“, sagt Gabi, und: „Die Events wollen wir noch weiter ausbauen – auch Sterneköche wollen wir mit in unser Abendprogramm aufnehmen.“ (dk)



Gabi in seinem beeindruckenden Weinkeller: hier finden sich edle und seltene Weine – da ist für jeden Geschmack etwas dabei. Foto: dk

Hotel am Markt in Besigheim

## Ein echter Geheimtipp in der Region

Das Bottega Restaurant im Hotel am Markt in Besigheim ist ein echter Geheimtipp. Mit seinem Innenhof, der durch die nebeneinanderliegenden Häuser des Hotels entstanden ist, ist eine besondere Sitzmöglichkeit im Außenbereich geschaffen worden.

### Exzellente Küche

Doch nicht nur die Atmosphäre stimmt hier, sondern auch die Küche hat einiges zu bieten. Der talentierte Küchenchef Klaus Schmidt kreiert mediterrane Speisen nach Saison und arbeitet mit Gemüse in höchster Bio- oder Demeter-Qualität. Er achtet beim Fisch auf top Ware durch Fangfrische und unterstützt keine Aquakulturen. Auch beim Fleisch wird stets auf die höchste Qualität und Regionalität gesetzt.

Das Hotel beherbergt zudem 23 Zimmer und wie in der Restaurantdekoration, wird auch in den Zimmern und öffentlichen Hotelbereichen auf stilsichere Art Antikes mit modernen Akzenten kombiniert. Geschäftsreisende, Familien und Radfahrer von nah und fern zieht es hierher – was gibt es auch schöneres als in einem familiären Hotel anzukommen, eine ganz besondere Location zum Abendessen zu haben und Deutschlands schönsten Weinort näher kennenzulernen?



Frische und Regionalität sind das Geheimnis des Erfolgs.

### Perfekt für Veranstaltungen

Das Hotel am Markt gilt durch den idyllischen Innenhof und die Lage gegenüber des Rathauses als beliebte Hochzeitslocation. Geburtstage, Firmenfeiern und sogar Tagungen in ganz besonderen Räumlichkeiten werden hier regelmäßig abgehalten. (red)



Im idyllischen Innenhof des Hotel am Markts lässt es sich wunderbar aushalten und entspannen.

Fotos: privat

## Im Bottwartal entspannt genießen

Wein und Wandern ist eine wahrhaft genussreiche Verbindung: Wer auf Schusters Rappen die heimischen Weinregionen erkundet, spürt hautnah die klimatischen Besonderheiten und die Böden, in denen die Reben verwurzelt sind.

### Erlebnistag für alle Sinne

Eine tolle Gelegenheit dazu bietet beispielsweise die beliebte Veranstaltung „Wein, Wandern und Genuss“, die am Sonntag, 9. Juni, in eines der größten Weinanbaugebiete Württembergs einlädt. Auf zwei ausgesuchten Rundwegen können Wanderer die idyllisch gelegenen Weinberge in der Tourismusregion Marbach-Bottwartal mit allen Sinnen genießen.

### Broschüre mit allen Details

Unter [www.marbach-bottwartal.de](http://www.marbach-bottwartal.de) stellt die gleichnamige Tourismusgemeinschaft eine Broschüre mit allen Details zur Veranstaltung zum Download bereit. Nahezu immer mit Blick auf die altherwürdige Burg Hohenbeilstein mit ihrem imposanten Langhans verläuft die Tour „Rund um die Burg“ auf rund acht Kilometern Länge zwischen Beilstein und Schmidhausen.

### Zwei-Stunden-Tour

149 Höhenmeter sind auf dem gemütlichen Weg durch den Rebteppich des Schlossbergs und entlang des ehemaligen „Land-



Der Erlebnistag hält für jeden eine Überraschung bereit.

grabens“ in einer reinen Wanderzeit von zwei Stunden mühelos zu bewältigen. Doch natürlich sollten die Besucher auch ausreichend Rastzeiten einplanen, denn zwischen 11 und 18 Uhr können Wanderer bei Weinbaubetrieben an der Strecke edle Rebensäfte und andere kulinarische Spezialitäten verkosten und hinter die Kulissen des Weinanbaus blicken.

### Viele Veranstaltungen

Zudem kommt an diesen „Genuss-Stationen“ die besondere Verbindung zur Literatur der Region rund um Schillers Geburtsstadt Marbach am Neckar zum Ausdruck.

Diese und viele weitere Veranstaltung, ob zu Fuß, mit dem Oldtimer-Bus und vielen weiteren Möglichkeiten, unter wein-gaertner-marbach.de. (djd/red)



Wein, Literatur und eine wundervolle Landschaft sind das Genuss-Rezept für einen ganz besonderen Tag.

Fotos: djd

Restaurant PIA Bietigheim

# Von verspielt bis ehrgeizig komponiert

Mein Name ist PIA und ich heiße euch in meinem kulinarischen Zuhause mitten in der Bietigheimer Innenstadt willkommen!

Hier kann man sich auf ein Erlebnis einlassen, welches die persönlichen Werte widerspiegelt: Qualität und Leidenschaft sind keine leeren Worte, sondern die Essenz der Küche. Jeder Teller ist bis ins letzte Detail durchdacht und mit Liebe zubereitet, um die Sinne der Gäste zu verzaubern. PIA's Köche lieben es, mit Aromen zu spielen – alle Gerichte sind wie ein Tanz von lebhaften Zutaten auf dem Gaumen!

Von einer verspielten Vorspeise bis hin zu einem ehrgeizig komponierten Hauptgang – jede Zusammenstellung erzählt eine einzigartige Geschichte.

Die Gastronomie ist für die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter von PIA mehr als nur Essen – sie ist eine Möglichkeit, Verbindungen zu knüpfen und Erinnerungen zu schaffen. Aber man darf sich nicht täuschen lassen: die Liebe zur feinen Küche hat auch freche Seiten! So wird man auf den Tellern immer wieder geschmackliche Überraschungen finden, die sicherlich ein Lächeln auf die Lippen der Gäste zaubern.

Also – wer auf der Suche nach besonderen Momenten ist – bald ist es endlich so weit! Jetzt gemeinsam eine köstliche Reise antreten, die alle Sinne anspricht.

Eure PIA



## Öffnungszeiten:

Dienstag–Samstag:  
18 bis 23 Uhr

## Lunch Club

Mittwoch–Freitag:  
11:30 bis 14 Uhr

## Breakfastclub:

Sonntag: 9 bis 15 Uhr



## Restaurant PIA

Holzgartenstraße 1  
74321 Bietigheim-Bissingen  
Telefon: (0 71 42) 3 39 17 10  
pia-bietigheim.de

## Moqueca de Peixe:

### Brasilianischer Fischeintopf

#### Zutaten für 4 Portionen:

500 g Fisch (verschiedene Arten, wie Kabeljau, Lachs etc.)  
1 unbehandelte Bio-Limette  
2 Zehen Knoblauch  
1 Zwiebel  
Jeweils 1 Paprika, rot und grün, 1 Chili  
3 EL Olivenöl  
1 Dose Kokosmilch (400 ml)  
½ Bund Koriander  
Salz und Pfeffer

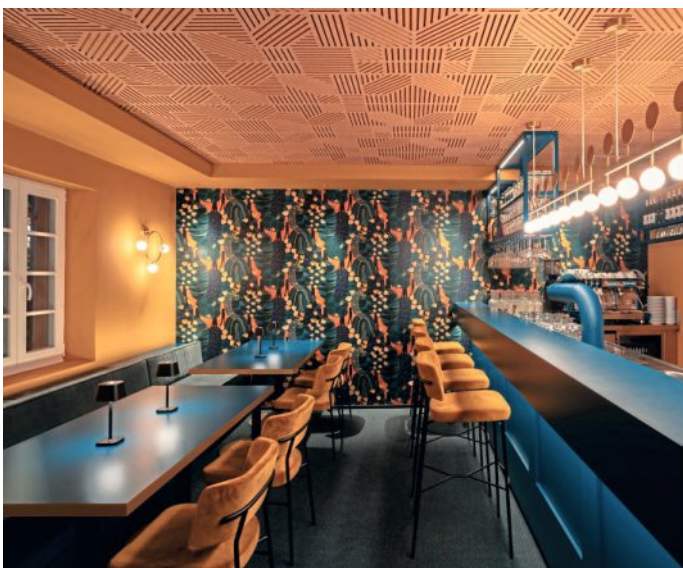


**Zubereitung: Schritt 1:** Den Fisch waschen, trocken tupfen und anschließend in mundgerechte Stücke schneiden. Die Schale der Limette abreiben und den Saft auspressen. Den Knoblauch und die Zwiebel schälen, anschließend den Knoblauch hacken und die Zwiebel in Ringe schneiden. Die Hälfte des Knoblauchs zusammen mit dem Limettensaft und etwas Salz in einer Schale verrühren und dann die Fischstücke damit für 30 Minuten marinieren.

**Schritt 2:** Währenddessen die Paprikas zusammen mit der Chili waschen und die Strünke entfernen. Dann beides entkernen und das Weiße entfernen. Alles in Ringe schneiden. Nun das Olivenöl in einer tiefen Pfanne oder einem Topf erhitzen und die Zwiebelringe, den restlichen Knoblauch sowie die Paprikas und die Chili hineingeben und andünsten.

**Schritt 3:** Sobald die Zwiebel glasig ist, die Kokosmilch angießen, die Limettenschale hinzufügen und alles aufkochen. Anschließend den Fisch hinzufügen, Deckel aufsetzen und für 5 Minuten garen lassen. Währenddessen den Koriander waschen und fein hacken.

Nach den 5 Minuten den Koriander hinzufügen und die Moqueca mit Salz und Pfeffer würzen. Den Fischeintopf nun für 10 Minuten köcheln lassen, bis der Fisch gar ist. Zum Schluss noch einmal mit etwas Salz und Pfeffer abschmecken und anschließend mit etwas Reis servieren.



Feinkost Galeria

## Un pezzo d'Italia nel cuore di Ludwigsburg



Alessandro und Serpil Gregorio vor ihrem Feinkostgeschäft.

Feinkost Galeria ist ein kleiner Familienbetrieb seit 2003. Die aus dem süditalienischen Cilento stammende Familie Gregorio verwöhnt mit italienischen Spezialitäten und frischen Produkten ihre Kunden.

Im Parco Nazionale del Cilento reifen die Oliven für das Olivenöl „gregorio“. Das Gold aus



dem Cilento! Kaffee aus eigener Röstung – in der kleinen Manufaktur Caliano in Mundelsheim – stellt Alessandro Gregorio hochwertigen Gourmet-Espresso für höchsten Kaffeegenuss her. Der erlesene edle Rohkaffee wird in kleinen Chargen in einem traditionellen Trommel-Röstverfahren geröstet.

Familie Gregorio bietet in ihrem kleinen Feinkost-Geschäft auch einen täglich wechselnden Mittagstisch an.

### Parmigiana di Melanzane

#### Zutaten:

4 große Auberginen  
800 Gramm geschälte Tomaten (San Marzano)  
1/2 Bund Basilikum  
300 Gramm geriebener Parmesan  
400 Gramm Mozzarella  
200 Gramm Mehl  
4 Eier  
Knoblauch, Karotte, Sellerie für die Tomatensauce  
Olivenöl  
Pflanzenöl zum Ausbacken



#### So wird's gemacht:

- 1.) Auberginen in 1/2 cm dicke Scheiben schneiden, mit Salz bestreuen und ziehen lassen.
- 2.) Tomatensauce zubereiten, dick einkochen lassen und, kurz bevor sie fertig ist, Basilikum zugeben.
- 3.) Auberginen trocken tupfen. Die Scheiben mit Mehl und Ei panieren und in reichlich Sonnenblumenöl ausbacken.
- 4.) In eine Auflaufform die panierten Auberginenscheiben legen und mit Parmesan, Mozzarella, Tomatensauce bedecken. Alle Zutaten abwechselnd schichten. Im Ofen für circa 45-50 Minuten backen.  
Buon appetito.

BonèMa Ludwigsburg

## Kulinarik in ihrer reinsten Form erleben



Das Team des BonèMa in Ludwigsburg.

Foto: Holm Wolschendorf

Das neu eröffnete BonèMa ist der kulinarische Zufluchtsort in Ludwigsburg für eine unvergessliche Geschmacksexpedition.

#### Kulinarische Melange

Die internationale Küche, die das BonèMa bietet, ist eine harmonische Melange aus Aromen und Texturen, die von den besten Zutaten inspiriert ist, die die Welt zu bieten hat. Von exquisiten Vorspeisen, dem täglich wechselnden Mittagstisch hin zu delikaten Hauptgerichten und verführerischen Desserts – alles ein wahres Fest für die Sinne.

#### Gastronomische Leidenschaft

Das oberste Ziel von Murat Bektas und seinem Team ist es, die Gäste mit jeder Mahlzeit zu begeistern und zufrieden zu stellen. Im BonèMa findet man leidenschaftliche Perfektion in jedem Detail: „Damit stellen wir sicher, dass die Gäste bei uns ein unvergessliches gastronomisches Erlebnis haben“, erklärt Bektas.

#### Genuss auf zwei Ebenen

Im BonèMa erlebt man eine gastronomische Vielfalt auf zwei Ebenen, die jeweils ein einzigartiges Erlebnis bieten. Das Restaurant erstreckt sich über zwei Etagen und bietet insgesamt 200 Sitzplätze – das bedeutet zwei innovative Konzepte, die zusammen unvergessliche Gastronomieerlebnisse garantieren. Im oberen Teil vereint sich Kulinarik mit DJ-Performance und unten gibt es Live-Musik während des Essens. Und jeden Donnerstag ist Fischtag im BonèMa. (bom)





Blutsbrüder Ludwigsburg

## Zwei Brüder starten kulinarisch durch

Die Blutsbrüder – Fabian und Jonas Zikofsky – sind zwei gebürtige Stuttgarter, die ganz besonders die Begeisterung für die Gastronomie teilen. Fabian erlernte sein Kochhandwerk in Vaihingen an der Enz und war später Küchenchef im Stuttgarter Landtagsrestaurant „Plenum“ und im „Eberhards“ in Bietigheim-Bissingen. Zudem war er bei „Better Taste“ im Bereich Eventcatering beschäftigt.

Sein Bruder Jonas ist gelernter Fachmann für Systemgastronomie und arbeitete ebenfalls im „Plenum“ und bei „Better Taste“ in der Service-Leitung. Mit mehr als 30 Jahren Berufserfahrung im Gastgewerbe bilden die Brüder so das optimale Duo für etwas „Eigenes“. Im Februar 2024 verwirklichte sich dann der Traum eines gemeinsamen Betriebes.

### Anspruchsvolle und authentische Gerichte

Mit klassisch deutscher Küche – anspruchsvoll und modern umgesetzt – servieren sie heute ihren Gästen qualitativ hochwertige Speisen. Authentizität und Herzblut ist ihnen dabei besonders wichtig: „Wir kochen selber und wir kochen frisch“, sagt Fabian Zikofsky. In dem puristisch, aber sehr gemütlich eingerichteten Restaurant können die Gäste die zuverlässig sehr feine, aber ehrliche Küche genießen.

Bereits vor eineinhalb Jahren trafen die beiden Brüder die Entscheidung, sich selbstständig zu machen. Doch bevor es endlich so weit war, musste zuerst eine passende Immobilie gefunden wer-



Die beiden „Blutsbrüder“ Fabian (links) und Jonas Zikofsky freuen sich auf ihre Gäste im gemeinsamen Restaurant.

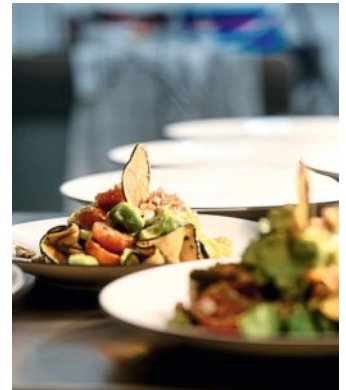
Foto: privat

den. In Oßweil wurden Fabian und Jonas Zikofsky schließlich fündig – und zwar in der Hanseatenstraße 54. In diesem Gebäude befand sich bis zum Jahr 2017 das Gasthaus Linde und zuletzt eine Spielothek.

### Offene Küche und positive Resonanzen

Die Küche wurde nach den Vorstellungen von Fabian Zikofsky modern und offen gestaltet. Das Besondere daran: Die Gäste können dem 34-jährigen Koch bei der Zubereitung der Speisen zuschauen und sich so von der Frische und der Qualität der Zutaten selbst überzeugen – und bisher fielen die Resonanzen durchweg positiv aus. Zukünftig können die Gäste der beiden Blutsbrüder ihr Essen auch im Freien genießen.

Denn bis zum Eröffnungsspiel der Fußballeuropameisterschaft am Freitag, 14. Juni, soll auch die Terrasse neben dem Haus so hergerichtet sein, dass dort ebenfalls gastronomischer Betrieb möglich ist. Fabian und Jonas Zikofsky freuen sich darauf. (red)



**Restaurant Blutsbrüder**  
Hanseatenstraße 54  
71640 Ludwigsburg  
Telefon: (0 71 41) 9 74 29 47  
restaurant-blutsbrueder.de

## Lammrücken mit Erbse-Minze-Püree und Kartoffelkrapfen

### Zutaten für 4 Personen:

1 kg Lammlachse, 120 ml Wasser, 60 g Butter, 60 g Mehl, 1 Ei (Größe L), 600 g Kartoffeln, gekocht, 500 g Erbsen, ½ Zwiebel gewürfelt, 100 ml Gemüsebrühe, 150 ml Sahne, 80 g Minze, Salz, Pfeffer, Muskatnuss, Zitronensaft

**Zubereitung:** Wasser, Butter (20 g) und Salz in einem Topf zum Kochen bringen. Anschließend vom Herd nehmen und das gesiebte Mehl hinzugeben. Den Teig mit einem Holzlöffel zu einem Kloß rühren und kurz abbrennen lassen, bis sich am Topfboden ein weißer Belag bildet. Den Mehlkloß in ein anderes Gefäß geben und sofort das Ei unterrühren. Die gekochten Kartoffeln zerstampfen, ebenfalls unterrühren und mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken. Mit zwei Esslöffeln zu Nocken formen und im heißem Fett bei 180 °C ausbacken.

Für das Püree die Butter (40 g) schmelzen und die Zwiebelwürfel darin andünsten. Erbsen zugeben, kurz andünsten, mit Brühe übergießen und zugedeckt bei mittlerer Hitze 10 Minuten köcheln lassen. Minze waschen und fein hacken. Sahne zu den Erbsen geben und mit dem Stabmixer in der Brühe fein pürieren. Mit Salz, Pfeffer, Muskat, Zitronensaft und Minze abschmecken.

Zuletzt die Lammlachse auf beiden Seiten scharf anbraten und anschließend bei 180 °C im Ofen garen.





„Kulinarische Gaumenfreuden im Einklang mit Körper und Seele, in bester Gesellschaft.“

**VOLKER STROHMAIER**  
HOTEL UND RESTAURANT  
ALTE SCHMIEDE GROSSBOTTWAR



„Genuss ist die Leidenschaft zu qualitativ wertvollen und regionalen Produkten.“

**KLAUS SCHMIDT**  
KÜCHENCHEF BOTTEGA RESTAURANT  
HOTEL AM MARKT, BESIGHEIM



„Genuss bedeutet für uns die Freude am Geschmack hochwertiger Speisen und das Erlebnis des gemeinsamen Essens in angenehmer Atmosphäre.“

**JONAS + FABIAN ZIKOFSKY**  
BLUTSBRÜDER OSSWEIL

# Was bedeutet für Sie Genuss ?



„Der Genuss ist vorübergehend, der Eindruck, den er hinterlässt, ist bleibend.“

**GIANLUCA ARRA**  
WIRTSCHAUS ZUM OCHSEN, TAMM



„Genuss ist für uns nichts Abgehobenes, sondern die Perfektion der Einfachheit.“

**PETER UND CHRISTIAN BUHL**  
RESTAURANT POST CANTZ, LUDWIGSBURG



„Genuss bei Pia bedeutet Freude, etwas erleben, was man so vorher nicht kannte. Denn Genuss bringt auch Menschen zusammen und das sind die Grundbausteine von Pia.“

**JONAS AKPINAR UND GIOSUÉ TOLOMEO**  
RESTAURANT PIA, BIETIGHEIM

„Genuss ist vergleichbar mit Lust, überholt den Kopf rechts und erreicht die Seele unmittelbar!“

**UWE BÖHM & ECATERINA CHRISTNER**  
HOTEL-RESTAURANT MÜHLENSCHEUER,  
STEINHEIM



„Genuss bedeutet für mich: ein schönes Glas Riesling beim FC-Bayern-Spiel – was Schöneres gibt es nicht.“

**GABRIELE TAFURO**  
TRATTORIA ROSA BLU, KORNWESTHEIM



„Genuss bedeutet für uns unsere Lebensart auf Italienisch. Wir stehen für Genuss und Leidenschaft.“

**ALESSANDRO GREGORIO**  
FEINKOST GALERIA LUDWIGSBURG



„Genuss ist für uns Genießen und es sich gut gehen lassen und die Seele baumeln lassen.“

**FRANK LAND & SEBASTIAN MAIER**  
MARKTWIRTSCHAFT BESIGHEIM



„Für mich ist Genuss eine Lebensphilosophie. Das beginnt schon morgens beim frisch gebrühten Kaffee. Essen und Trinken ist in Italien Lebensgrundlage. Ein Genuss ist eigentlich nur vorübergehend, aber die Zeremonie ist bleibend.“

**ANDREA TAFURO**  
LA PIAZZA, BIETIGHEIM



„Genuss bedeutet für uns gutes Essen und guter Wein in guter Begleitung an einem Ort, wo man sich zu Hause fühlt.“

**MARIANNA UND SALVATORE GROTTOLA**  
TRATTORIA DA GENNARO, OSSWEIL



„Genuss ist ein schönes Stück Käse mit einem leckeren Glas Wein.“

**ARMIN HAAS**  
MOLKEREIPRODUKTE HAAS, LUDWIGSBURG

## Hotel und Restaurant Alte Schmiede

# Kulinarischer Genuss für alle Sinne

Gemütliche Hotelzimmer, eine große Terrasse, professionelles Catering, abwechslungsreicher Mittagstisch und eine ausgesuchte Vielfalt an Speisen – im Hotel und Restaurant Alte Schmiede in Großbottwar finden Gäste alles, was das Leben schöner macht.

Inhaber Volker Strohmaier und sein Küchenchef Patrick Bünning lieben auch außergewöhnliche Kreationen. An sieben Tagen in

der Woche (Mo. bis Sa. 11:30 bis 14 Uhr sowie 17 bis 21:30 Uhr, So. 11:30 bis 21 Uhr) servieren sie neben Tagesessen und schwäbischen Klassikern wie leckerem Zwiebelrostbraten auch immer wieder kulinarische Besonderheiten, unter anderem aus der mexikanischen, afrikanischen oder französischen Küche.

### Saisonale Produkte

Bei den Zutaten achten Strohmaier und sein Team auf regionale Produkte. „Das ist uns sehr wichtig“, betont der Gastwirt. Auf den Tisch kommt, was die Jahreszeit hergibt. Im Mai und Juni sind das vor allem Kreationen mit Spargel. Im stilvollen Restaurant und auf der Terrasse finden auch Gesellschaften Platz. Ob Konfirmation oder Geburtstag, im persönlichen Gespräch werden selbst ausgefallene Speisewünsche wahr gemacht. (ivo)

Alte Schmiede  
HOTEL + RESTAURANT

**Alte Schmiede  
Hotel und Restaurant**  
Winzerhäuser Str. 2-4  
71723 Großbottwar  
Telefon: (0 71 48) 9 68 90 77  
alte-schmiede-  
grossbottwar.de

Alte Schmiede

HOTEL + RESTAURANT

Inh. Volker Strohmaier  
Winzerhäuser Straße 2-4  
71723 Großbottwar  
Telefon (0 71 48) 9 68 90 77  
E-Mail: volker.strohmaier@web.de

### Neustart, Wechselgefühle und Ehrgeiz?

### Restaurantfachmann (w/m/d)

Voll- oder Teilzeit  
Ausbildung und Branchenkenntnisse  
setzen wir voraus.

### Servicekräfte (w/m/d) im Minijob

Gastronomiekenntnisse sind von Vorteil

### Koch (w/m/d)

selbstständig arbeitend, in Teilzeit oder Minijob

Bewerbung schriftlich, per Mail,  
telefonisch oder persönlich.

## Bürgerschenke Benningen

# Vielfalt mit Blick über den Tellerrand

Der Blick über das Neckartal und die Weinberge sind in der Bürgerschenke das Sahnehäubchen zum leckeren Essen. Bei Inhaber Volker Strohmaier wird serviert, was die Region zu bieten hat.

### Catering und viel mehr

Im Mai und Juni dürfen sich die Gäste im Restaurant und auf der Terrasse über Spargelspezialitäten der Extraklasse freuen. „Alles von Lieferanten, mit denen



Gastronom mit Herz und Leidenschaft: Volker Strohmaier. Foto: ivo



### Gaststätte Bürgerschenke

Lange Straße 50  
71726 Benningen  
Telefon: (0 71 44) 143 33  
buergerschenke.de

wir schon viele Jahre zusammenarbeiten“, sagt Strohmaier, der mit seinem Team auch das Catering für große Tagungen oder Familienfeste übernimmt.

Ob im Restaurant, im Nebenzimmer mit 70 Plätzen oder der Gemeindehalle, möglich ist fast alles (Öffnungszeiten: Mo. 11:30-14 Uhr und 17-22 Uhr; Mi. bis Sa. 11:30-14 Uhr und 17-21 Uhr; So. 11:30-21 Uhr). (ivo)

## Fruchtig-süßer Spargelsalat mit Schinken

### Zutaten für 4 Personen:

500 Gramm Spargel weiß,  
500 Gramm Spargel grün,  
halbe Zitrone, 250 Gramm  
Erdbeeren, 12 Scheiben  
Schinken, 8 Salatblätter.  
2EL Honig, 75 ml weißer Balsamico,  
100 ml Olivenöl,  
Salz, Pfeffer, Zucker, Cayennepfeffer,  
Vanille, Petersilie oder Kerbel, Baguette.



Spargel schälen, getrennt in abgeschmecktem Wasser (Salz, Zucker, viertel Zitrone) bissfest kochen und kalt abschrecken. Den weißen Spargelfond für das Dressing kalt stellen. Die Erdbeeren in Spalten schneiden. Obere Drittel des Spargels schräg abtrennen. Die Stangen in Stücke schneiden. Etwas Petersilie oder Kerbel fein hacken und mit den Spargelstücken und den Erdbeeren vermengen. 100 ml kalter Spargelfond mit hellem Balsamico, dem Honig, ein wenig Vanille und einer Messerspitze Cayennepfeffer verrühren. Dann das Öl dazugeben. Ein Drittel der Marinade über die Spargelspitzen geben, den Rest in den Spargelsalat. Salatblätter auf Tellern verteilen, je drei Scheiben Schinken dazulegen, die Spargelspitzen sternförmig auflegen, Spargelsalat mittig anrichten. Mit Baguette servieren.

Käse Haas

# Käse-Paradies im Herzen Ludwigsburgs

Bei Käse Haas in der Oberen Marktstraße 3 in Ludwigsburg sind Genießer an der richtigen Adresse. Inhaber Armin Haas hält für seine Kunden eine große Palette an leckeren Molkereiprodukten bereit. Im Angebot sind hochwertige Käse-Spezialitäten aus der Region, aus Frankreich, Italien und der Schweiz.



Armin Haas ist Experte für feine Molkereiprodukte. Fotos: privat

### Exklusive Sorten

Seit Käse Haas im Jahr 1992 gegründet wurde, haben sich Armin Haas und sein Team beständig weiterentwickelt. Im Lauf der Jahre sind sie zu echten Experten in Sachen Käse und Molkereiprodukten geworden. Durch die intensive und vor allem auch langjährige Zusammenarbeit mit den Lieferanten ist es möglich, exklusive und ausgefallene Käse aus dem ganzen europäischen Raum zu beziehen.

### Ein Ort für Genießer

Zwischen den Jahren 1992 und 2019 war der Käse-Experte außerdem auf diversen Wochenmärkten in der Region vertreten. Im Laden in bester Marktplatzlage führt das Fachgeschäft seit dem Jahr 2017 besondere Spezialitäten, die für Genießer genau das Richtige sind.

Hohe Qualität sowie Frische zeichnen die Produkte aus, die bei Käse Haas gern angeboten werden. Im Sortiment ist eine

große Auswahl an köstlichen Ziegen- und Schafskäsesorten, die wöchentlich frisch von den Großhändlern bezogen werden.

### Beste Beratung inklusive

Auch für Allergiker sind die passenden Angebote vorrätig. Das Team berät kompetent und unkompliziert. Neben den unterschiedlichsten Käsesorten gibt es passend dazu feine Bio-Weine. (red)



Im Sortiment ist auch eine große Auswahl an köstlichen Ziegen- und Schafskäsesorten.

# Das süße Gold aus dem Bienenstock



Honig ist ein echtes Naturprodukt.

Foto: Pixabay/Estelheitz

Schon die alten Ägypter züchteten Bienen und bezeichneten Honig als „Speise der Götter“. Und auch im Hier und Jetzt erfreut er sich großer Beliebtheit und enthält überdies einige heilsame Inhaltsstoffe.

Das flüssige Gold entsteht aus dem Nektar von Blühpflanzen, der in den Bienenwaben eingelagert wird und dort zu Honig reift. Der Fleiß der Bienen ist dabei sprichwörtlich: Für 30 Gramm Honig muss das Insekt 1500 Blüten anfliegen. Für ein ganzes Kilogramm legt eine Arbeiterbiene sogar eine Entfernung zurück, die einer vierfachen Erdumrundung entspricht. Dabei sorgt sie auch dafür, dass die Blüten bestäubt werden, ohne die die Welt schnell Hunger leiden müsste.

### Wertvolle Bestandteile

Natürlich besteht Honig überwiegend aus Zucker und es wäre deshalb falsch, ihn als gesundes Lebensmittel zu bezeichnen. Andererseits liefert er, in Maßen genossen, unter anderem wertvolle Aminosäuren, Enzyme und Antioxidanzien. Besonders hervorzuheben sind die vom Speichel der Biene stammenden Enzyme wie Phosphatase, Diastase und Amylase. Sie wirken antibakteriell und sind gut für die Verdauung. Hinzu kommen antioxidative Pflanzenstoffe, darunter Farb- und Bitterstoffe, die den Körper vor freien Radikalen schützen und das Immunsystem stärken.

Natürlich ist Honig aber auch eine wunderbare Zutat für eine

ganze Reihe von Gerichten: Ob als köstliche Ergänzung zu Milchprodukten – auch Käse ergänzt eine Honignote übrigens hervorragend – oder auch als Glasur auf Fleisch.

### Kochen mit Honig

Als Faustregel wird empfohlen, den Honig den jeweiligen Speisen erst kurz vor dem Servieren zuzugeben: Wird er zu stark erhitzt, verliert er seine wertvollen Inhaltsstoffe. Milder Honig wie Raps- oder Blütenhonig verstärkt übrigens den Eigengeschmack der anderen Zutaten, während herbere Sorten wie Löwenzahn- oder Edelkastanienhonig den Gerichten eine ganz eigene Note verleihen. Bei Suppen, Salaten, Gemüse oder Soßen mit einem säuerlichen Anteil rundet Honig den Geschmack erst so richtig ab.

Seit einigen Jahren werden Bienenvölker auch in der Stadt gehalten. Interessanterweise enthält der so genannter Stadthonig keine höhere Schadstoffkonzentration als das vergleichbare Produkt vom Land. In den Städten gibt es keine großflächige Pestizidanwendung und die Bienen scheinen vorhandene Schadstoffe aus dem gesammelten Nektar herauszufiltern. Es lohnt sich, Honig am besten direkt vom Imker zu kaufen. Dann kann man sicher sein, ein auch tatsächlich rundum naturbelassenes und regionales Produkt erworben und überdies auch den heimischen Obst- und Gemüseanbau unterstützt zu haben. (sm)

Seybold Fisch

# Fangfrisch und von höchster Qualität

Das Ladenlokal misst gerade mal 70 Quadratmeter, doch für Fischliebhaber aus Ludwigsburg und der Region ist es das Größte. Und das noch mehr, seit die Inhaber sich 2022 entschlossen, den Laden mit viel Liebe zum Detail noch ansprechender und moderner zu gestalten.

## Viele zeitgemäße Spezialitäten handwerklich hergestellt

Die angebotenen Süßwasserfische stammen aus eigener Quellwasserzucht im Naturpark Stromberg, die anderen Fische und Meeresfrüchte kommen fangfrisch von der Küste per Flugzeug nach Ludwigsburg. In der hauseigenen Räucherei werden zahlreiche Spezialitäten, vom Stremellachs bis zu geräucherten Makrelen, handwerklich hergestellt.

Um mit der Zeit zu gehen – und weil der „klassische Hering“ bei der jungen Kundschaft nicht mehr im Vordergrund steht – wurde außerdem das Angebot um Fisch zum Rohverzehr für die Verwendung von Sushi erweitert sowie Jakobsmuscheln auf dem Zedernholz und vielen weiteren zeitgemäßen Spezialitäten.

Und natürlich versorgt man seine Gäste auch gerne mit Tipps und Tricks zur Zubereitung. Auf Wunsch können sich die Kunden ihren Fisch auch mit verschiedenen Marinaden vorbereiten lassen, so dass der Sommer-Grillabend für Fischneulinge ein Hochgenuss wird.

## Leckeres zum Mitnehmen bei der „Kleinen Auster“

Soll die Küche aber mal kalt bleiben, verwöhnt Seybold Fisch seine Gäste aber auch gerne mal im eigenen Gourmet-Imbiss „Die kleine Auster“. Hier kommen alle auf ihre Kosten, das Angebot reicht vom Snack direkt auf die Hand, bis hin zum Klassiker Backfisch mit Kartoffelsalat. Wer es exquisiter mag, der lässt sich mit Champagner und Austern verwöhnen.

Bei gutem Wetter lädt außerdem die großzügige Außenterrasse am Kirchplatz zum Genießen und verweilen ein. Weil Abwechslung



Das Team von Seybold's Fischhalle hilft ebenso auch mit Tipps und Tricks bei der Zubereitung von Fisch weiter.

das halbe Leben ist, überraschen die Inhaber ihre Kunden mit einem stetig wechselnden Angebot.

## Frischfischtheke bietet ebenso eine breite Auswahl an

Sollte auf der tagesaktuellen Karte nichts dabei sein, kann man seine Auswahl aber auch direkt vor Ort aus dem vielfältigen Angebot der Frischfischtheke treffen und sich „seinen“ Fisch direkt vor den eigenen Augen zubereiten lassen. Somit sind bei Seybold's Fischhalle keine Grenzen gesetzt.

Lachs ist ein ganz vielseitiger Fisch und sein kräftiger Eigengeschmack ist verschiedenen Gewürzen gewachsen. Von mediterran über fruchtig-frisch bis hin zu asiatisch.

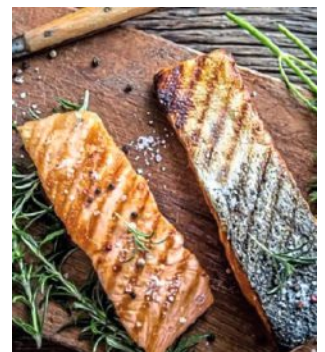


**Seybold's Fischhalle**  
Eberhardstraße 14  
71634 Ludwigsburg  
Telefon: (0 71 41) 92 32 73  
Telefax: (0 71 41) 90 15 93

## Lachs vom Grill mit Knoblauch und Limette

### Zutaten für 2 Portionen:

400 g Lachs mit Haut  
3 EL Olivenöl  
1 Knoblauchzehe  
1 Bio-Limette  
1 Handvoll Petersilie  
2 Prisen Salz  
1 Prise Pfeffer



**Zubereitung:** Das Olivenöl, Salz, Pfeffer, eine kleingeschnittene Knoblauchzehe, den Saft einer Limette in einer Schüssel verrühren und den Lachs von beiden Seiten damit bepinseln. Den Lachs mit der Haut nach oben in die Grillform geben und nach ca. 2-3 Minuten wenden, dann weitere 2-3 Minuten grillen, bis dieser glasig ist. Zum Schluss den Lachs mit der kleingeschnittenen Petersilie garnieren.

Lachs gehört zu einem gelungenen Grillabend dazu! In Kombination mit intensiven Knoblauch und der erfrischenden Note der Limette wartet hier eine knusprig zarte Delikatesse.

Lachs ist aber ein ganz vielseitiger Fisch und sein kräftiger Eigengeschmack ist verschiedenen Gewürzen gewachsen. Von mediterran über fruchtig-frisch bis hin zu asiatisch.

## GEORGES - Amanti del Gusto Beste Weine und Fine Dining

Genuss, der alle Sinne anspricht. Das ist das Erfolgsrezept des Ludwigsburger Weinrestaurants GEORGES in der Wilhelmstraße 16. „Padrone“ George Kilinc und sein Team bieten im stilvollen Ambiente eine wunderbare Mischung aus feiner norditalienischer Küche und ausgesuchten Weinen. Zu den Spezialitäten gehören piemontesisches „Carne Crudo“, ein liebevoll von Hand zubereitetes Tartar.



„Padrone“ George Kilinc Fotos: privat

### Ausgesuchtes Interieur

Neben der exzellenten Auswahl an Speisen und Getränken punktet das Weinrestaurant mit seinem stylischen Interieur. Lange, bevor die Gäste Platz nehmen, ist bereits alles für die gelungene Auszeit im GEORGES vorbereitet. Die Tische sind einladend gedeckt. Blumen in hübschen Vasen sorgen für Farbtupfer.

### Erlesenes Angebot

Auch die ausgesprochen gut sortierte Bar fällt sofort ins Auge.



**GEORGES**  
Wilhelmstraße 16  
71638 Ludwigsburg  
Telefon: (0 71 41) 9 72 77 74  
georges-ludwigsburg.de

Ob Aperitif oder Digestif, das ansprechende Angebot ist ebenso umfangreich wie erlesen. Ein schöner Abend mit guten Freunden oder eine entspannende Pause beim Mittagstisch von GEORGES ist wie ein Kurzurlaub vom Alltag. „Unsere Gäste begeben sich für einen Moment nach Italien und genießen dabei unsere Weine und Fine Dining“, sagt George Kilinc.

### Für besondere Anlässe

Für besondere Feste, wie runde Geburtstage oder Essen mit wichtigen Geschäftskunden, ist das Weinrestaurant die perfekte Adresse. Das GEORGES-Team nimmt sich gerne viel Zeit, die Gäste zu jedem Anlass bestens zu beraten. Natürlich auch über die passenden Getränke zum Festmenü. Beim Weinrestaurant GEORGES ist der Name Programm, Amanti del Gusto ist ein Erlebnis für alle Liebhaber des guten Geschmacks. (red)



Liebevoller Details: Im GEORGES ist alles aufeinander abgestimmt.

## Die Hofapotheke Mediterrane Leckereien in barockem Ambiente

„Die Hofapotheke“ ist gleichermaßen Bar, Café und Restaurant im Herzen der Barockstadt Ludwigsburg. In wunderbarer Lage, direkt unterhalb des Marktplatzes, am Holzmarkt, wurde aus der früheren Apotheke zunächst die Lavazza Bar Ludwigsburg.



Fisch und Fleisch werden auf dem Grill zubereitet. Foto: privat

### Ein Ort zum Genießen

Seit dem Jahr 2014 bietet die Familie Chatzis wieder unter dem



**Die Hofapotheke**  
Holzmarkt 8  
71634 Ludwigsburg  
Telefon: (0 71 41) 6 85 0114  
die-hopfapotheke.de

ursprünglichen Namen „Die Hofapotheke“, mediterrane Spezialitäten in historisch-barockem Ambiente an. Aufgrund der Nähe zum Schloss Ludwigsburg bietet die familiengeführte Location den perfekten Ort für Feiern oder auch einfach nur, um einen schönen Tag bei leckerem Essen und einem guten Glas Wein gemütlich ausklingen zu lassen.



## Griechisches Auberginenmus

### Zutaten:

1 Kilo Auberginen, 30 Gramm weißer Essig (Obstessig), 1 Knoblauchknolle, 60 ml Olivenöl, Salz, Pfeffer, Petersilie

**So wird's gemacht:** Zunächst die Auberginen für eine Stunde bei 180 Grad im Ofen backen. Danach etwas abkühlen lassen. Die weichen Auberginen schälen und mit der Gabel zerkleinern. Nun nacheinander Olivenöl, Petersilie, Knoblauch und den weißen Essig einarbeiten. Dafür wieder die Gabel nehmen, damit die Auberginen noch weiter auseinanderfallen können. Zum Schluss das nun entstandene Mus mit Salz und Pfeffer abschmecken und danach mindestens ein bis zwei Stunden durchziehen lassen. Danach noch einmal abschmecken.

Hotel-Restaurant Mühlenscheuer Steinheim

# Historisches Flair trifft moderne Küche



Bei schönem Wetter lädt die Mühlenscheuer auf ihre Terrasse ein, die ebenfalls liebevoll gestaltet ist.



Dem Gast eine besondere Zeit zu schenken, bei gutem Essen und Trinken, in der gemütlichen Atmosphäre eines Fachwerkhauses, ist die Leidenschaft der Eigentümer und des Teams Mühlenscheuer. Das Hotel Mühlenscheuer gilt inmitten der Altstadt von Steinheim als historisches Schmuckstück und ist bekannt für seine herzliche Gastfreundschaft in einem gemütlichen Ambiente. Die Historie des Gebäudes reicht weit ins 16. Jahrhundert zurück. Ende der 90er Jahre wurde das Gebäude zum Hotel-

Restaurant umgebaut und wird seitdem mit viel Liebe geführt. Das inhabergeführte Restaurant setzt auf die Qualität meist regional eingekaufter Produkte, die mit viel Sorgfalt zu immer wieder neuen Gerichten verarbeitet werden. Urlaubs- und Geschäftsreisende schätzen das idyllische Restaurant und Hotel ebenso wie Genießer aus der Region.

In der Mühlenscheuer geht es um mehr als ums Essen und Trinken. Das Auge isst bekanntlich mit. So versteht es das Team Mühlenscheuer und setzt auch bei der Tischdekoration auf Details, die den Rahmen bilden für gemütliche Stunden. Ob allein, zu zweit oder für Familien- oder Firmenfeiern, in der Mühlenscheuer muss man sich einfach wohlfühlen. Das ist der Anspruch der Chefin und Eigentümerin, Frau Ecaterina Christner, die mit Leidenschaft ihre Berufung betreibt und mit viel Wärme und Fürsorge ihre Gäste verwöhnt.

Weinliebhaber finden ebenfalls ihren Platz in der Mühlenscheuer, die Stammgäste liebevoll die Mühle nennen. Bei der Weinauswahl wird großer Wert auf Qualität gelegt und

vorrangig regionale Anbieter bevorzugt. „Lieber Gast, bitte nehmen Sie sich Zeit bei der Auswahl Ihrer Getränke“ ist ein oft gehörter Satz, wenn die Gäste die Wein- bzw. Getränkekarte gereicht bekommen.

Lecker, sehr lecker soll es sein. Exquisite Saucen, die stundenlang köcheln, und der Verzicht auf jegliche Convenience-Produkte zeugen von der kulinarischen Qualität.

Alle Gäste sollen sich in der Mühlenscheuer gastfreundlich behandelt fühlen und ihren Aufenthalt genießen, egal welche Priorität

ten sie in ihrer Ernährung gesetzt haben. Mit viel Kreativität entwirft der Chefkoch, Herr Michael Klimm, immer wieder neue Gerichte.

Neben den Klassikern der schwäbischen Küche, die immer vertreten sind, findet man auf der Speisekarte im Restaurant Mühlenscheuer immer auch Aktions- bzw. saisonale Angebote, ergänzt durch Gerichte für Vegetarier, Veganer und die Zielgruppe, die sich low carb bzw. ketogen ernähren will.

## Lieblingsgerichte



### Schwäbisch:

Darf im schwäbischen Restaurant nicht fehlen. Zwiebelrostbraten auf Rotweinsoße mit Maultasche und gerösteten Zwiebeln.

### Saisonal:

Nudeln in Bärlauchpesto mit gebratenen Garnelen und Kirschtomaten



### Low Carb (Vitalküche):

Fischfiletauflauf mit Macadamianüssen, Kirschtomaten und Kräutern.



Hotel - Restaurant  
Mühlenscheuer

Hotel und Restaurant  
Mühlenscheuer

71711 Steinheim  
Mühlweg 5  
Telefon (0 71 44) 8 27 70  
info@muehlenscheuer.de  
Muehlenscheuer.de

Wirtshaus zum Ochsen

# Der einzigartige Geschmack Sardiniens

In Gianluca Arras Brust schlagen zwei Herzen: Das eine pocht für seine schwäbische Heimat, das andere für den Ort, von dem seine Familie ursprünglich stammt. Die Mittelmeerinsel Sardinien ist die Ecke der Welt, der er in seinem Gasthaus Platz einräumt. „Ich bin in Rom zur Welt gekommen und durfte in Hemmingen aufwachsen“, erzählt er. Doch sowohl der Vater als auch seine Mutter sind Sarden. Das prägte nicht nur seine Kindheit, sondern auch seine kulinarischen Vorlieben.

Zu Arras persönlichen Favoriten gehören neben den Ravioli auch die sardischen Curlugioni. Die Teigtaschen sind mit Kartoffeln, Käse und Minze gefüllt. „Meine Mutter macht davon einige Hundert in der Stunde“, erzählt er. Alles natürlich in reiner Handarbeit.

**Spezialitäten zum Mitnehmen**  
Schon im Eingangsbereich des Wirtshauses zum Ochsen erwartet die Gäste ein Regal mit einer klei-



Gianluca Arra in seinem Reich, der Küche des Wirtshaus zum Ochsen in Tamm.

Foto: privat

nen Auswahl an Spezialitäten aus dem Süden. Unter anderem stehen dort würziger sardischer Honig, aber auch natürliches Olivenöl von der Insel bereit. „Meine Eltern leben mittlerweile wieder

beide auf Sardinien“, erzählt der gelernte Koch, der vor guten Ideen nur so sprudelt. Was die deutschen Fachgeschäfte nicht hergeben, packen sie regelmäßig sorgfältig zusammen und schicken es dem Sohn ins Schwabenland. „Getrocknete Tomaten und Artischocken zum Beispiel“, sagt er.

### Der Geschmack des Südens

Die Zutaten für seine Menüs brauchen eben ein ganz besonderes Aroma. Regelmäßig bietet Gianluca Arra in seinem Wirtshaus zum Ochsen Sardische Abende an. Das hat sich längst herumgesprochen. „Es empfiehlt sich daher, rechtzeitig zu reservieren“, sagt der Wirt. Für 55 Euro pro Person erhalten die Gäste ein ganzes Menü mit Vorspeise, Zwischengang, Hauptgericht und Dessert. „Dazu gibt es sardische Weine, Wasser, Espresso und natürlich hausgemachten Mirto. In regelmäßigen Abständen (siehe Programm) bietet er bei diesen Gelegenheiten Spezialitäten vom Land (Agriturismo) und aus dem Wasser (Ittiturismo) an.

### Salami, Käse, Köstlichkeiten

Seine Gäste schwelgen dann einen Abend lang weit weg, auf der zweitgrößten Mittelmeerinsel nach Sizilien. „Mittlerweile werden die Menüs auch gerne für Firmen- oder Familienfeiern gebucht.“ Am Ende verlassen nicht

nur sehr zufriedene Kunden den Ochsen, sondern auch die eine oder andere Salami oder Schinken. Seinen Gästen verkauft Gianluca Arra den Geschmack Sardinien auch zum Mitnehmen. (ivo)

## Gnocchi nach sardischer Art

100 gr Semola Rimacinata, 50 ml Wasser, eine Prise Salz, 1 halbe Dose stückige Tomaten, 1 halbe Zwiebel, 1 Knoblauchzehe, 1 Salsiccia, 1 gr Safran, 2 El Pecorino, Kräuter (2 Stängel glatte Petersilie, Rosmarin, Thymian, Basilikum), 1 Schuss Rotwein (Cannonau di Sardegna oder trockenen schwäb. Rotwein)

**Pastateig.** Semola auf einem Holzbrett mit einer Mulde in der Mitte aufhäufen. Salz, dann Wasser hineingeben, Semola in die Flüssigkeit einarbeiten und zu einem elastischen Teig verkneten. Anschließend den Teig zu einer Kugel formen und rund 30 Minuten in Frischhaltefolie ruhen lassen.

**Sugo;** Zwiebel würfeln, Knoblauch schälen. Pecorino reiben, Kräuter hacken. Wurst aus der Pelle drücken. Safran in einem großen Löffel lauwarmen Wasser auflösen. Knoblauch und Zwiebel anbraten. Salsiccia hinzugeben und braten. Mit Rotwein ablöschen. Tomaten und Kräuter hinzugeben und rund 15 Minuten köcheln lassen.

**Malloreddus formen:** In dieser Zeit aus dem Pastateig lange Teigstränge rollen, etwa 7 mm hoch. Mit einem Messer in Stücke von ca. 1 cm x 1,5 cm bis 2 cm Größe schneiden. Diese mit dem Finger über ein Gnocchibrett rollen. Auf diese Weise erhalten sie die etwas bauchige Form. Alternativ kann man eine Gabel verwenden und über die Zinken rollen. Mit den Rillen oder dem Muster in der Pasta wird das Sugo viel besser aufgenommen.

### Sardische Abende mit Menü (nur mit Reservierung)

**Agriturismo** (vom Land)  
Samstag, 18. Mai  
Samstag, 22. Juni  
Freitag, 19. Juli  
Samstag, 21. September  
Samstag, 12. Oktober  
Freitag, 15. November

**Ittiturismo** (aus dem Meer)  
Samstag, 15. Juni  
Samstag, 20. Juli  
Freitag, 20. September  
Freitag, 11. Oktober  
Samstag, 23. November



**Wirtshaus zum Ochsen**  
Hauptstraße 42  
71732 Tamm  
Telefon: (0 71 41) 9 13 80 09  
wirtshauszumochsen.de



Wirtshaus zum Ochsen

## Ur-Schwäbisches im stilvollen Umfeld

Die traditionelle schwäbische Küche ist Gianluca Arra ein großes Anliegen. Der gebürtige Römer schätzt zwar die Küche Italiens sehr, widmet einen Großteil seines kulinarischen Engagements jedoch Klassikern wie Spätzle, Maultaschen oder Rostbraten. „Es ist so schade, dass es in der Region immer weniger Restaurants mit schwäbischem Essen gibt“, sagt der Koch aus Leidenschaft.

### Sonntags gibt es Braten

Seinen Beruf hat er einst im Strohgäu-Hotel in Korntal-Münchingen gelernt. In seinem eigenen Lokal legt er nun viel Wert darauf, dass die Gäste alles finden, was sie mit Schwaben und Baden-Württemberg im Allgemeinen verbinden. Ganz klassisch bringt er jeden Sonntag einen Braten auf den Tisch. Der ist auch bei den älteren Gästen der Renner. „Wer zu Fuß nicht mehr so kann, lässt sich eine Portion mitbringen.“

### Große Liebe für kleine Details

Das geschmackvolle Ambiente des historischen Fachwerkhauses in der Tammer Hauptstraße zeigt sei-



Auf der gemütlichen Ochsenwiese wird es künftig auch montags und dienstags kleine Gerichte geben.

Foto: privat

ne große Liebe zum feinen Detail. Die alten Holzvertäfelungen sind sehr gepflegt und strahlen Wärme und Gemütlichkeit aus. Dazu passen die Kissen mit dem aufgedruckten Ochsen, die auf Stühlen und Bänken verteilt liegen. „Ich liebe es ganz einfach, zu dekorieren“, sagt der Gastwirt.

An fünf Tagen in der Woche ist das Gasthaus Ochsen geöffnet. „Für Gesellschaften ab 15 Leuten machen wir aber auch an anderen Tagen auf“, erklärt Gianluca Arra. Rund 80 Gäste haben im Restaurant Platz. Weitere 50 im gemütlichen Gewölbekeller, der liebevoll „Kälbchen“ genannt wird. „Hier unten werden gerne Geburtstage gefeiert.“ Darüber hinaus bietet der Gastwirt dort auch Weinproben oder Whiskyabende an. Die Ideen gehen ihm niemals aus. Bei der Auswahl der Getränke setzt er auf Regionalität: Die Weine kommen vom Weingut Notz in Sachsenheim, das Bier aus der Bergbrauerei in Ehingen.

### Raus auf die „Ochsenwiese“

16 Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter sorgen im Wirtshaus zum Ochsen dafür, dass es den Gästen an nichts fehlt. Auch auf der großen Terrasse mit 80 Plätzen, von Arra und seinem Team liebevoll „Ochsenwiese“ genannt. Dort gibt es regelmäßiges Programm wie das Wintermärchen, der Ochsen Wasen oder die Schlagerparty. Und der Gastwirt hat bereits eine

neue Idee. Eigentlich ist der Ochsen an Montagen und Dienstagen geschlossen. Demnächst wird sich das zumindest auf der „Ochsenwiese“ ändern.

„Das Restaurant bleibt dann zu, aber draußen wird es Geträn-

ke und einfache Gerichte wie Bratwurst oder Steak im Brötchen geben.“ Die werden sicher so großen Anklang finden wie der Schnitzeltag, der immer mittwochs für ein ausgebuchtes Restaurant sorgt. (ivo)

## Schweinebäckchen nach Ochsen-Art

6 Schweinebäckchen, 4 Karotten (Scheiben), viertel Sellerieknolle gewürfelt, 2 Gemüsezwiebeln (halbe Scheiben), gehackte Knoblauchzehe, 1 Lauch (Scheiben), halber Hokkaido-Kürbis (Würfel), halbe Tube Tomatenmark, Kümmel, 10 Wacholderbeeren, 2 Nelken, 1 El Senfkörner, 1 Lorbeerblatt, Pfeffer, scharfer Senf, Trollinger, Butterschmalz



**Am Tag davor:** Schweinebäckchen putzen, waschen, abtrocknen, mit schwarzem Pfeffer einreiben und in eine Auflaufform geben. Mit Trollinger trocken übergießen und 12 Stunden ziehen lassen. **Am Kochtag:** Schweinebäckchen aus der Beize nehmen, abtupfen. Mit scharfem Senf auf einer Seite einreiben und in einem Bratentopf mit Butterschmalz rundum anbraten. Schweinebäckchen herausnehmen, in Alufolie wickeln und warmhalten. Vorbereitetes Gemüse anschmoren, Tomatenmark und eine Prise Zucker zugeben und kurz weiter schmoren. Mit Trollinger ablöschen. Die Gewürze und die Schweinebäckchen zugeben und 45 Min. garen lassen. Der „Ochsen“ serviert Bratkartoffeln dazu.

### Veranstaltungen auf der Ochsenwiese (Terrasse)

17. Mai Schlagerparty  
21. Juni Malleparty  
19. Juli White Party  
2. Oktober Ochsen Wasen

### 27. 11. bis 28. 12.

Mi. bis So. Wintermärchen

### 7. Juni

Weinprobe mit Weingut Notz

### 13. Juli

Biertasting



### Wirtshaus zum Ochsen

Hauptstraße 42  
71732 Tamm  
Telefon: (0 71 41) 9 13 80 09  
wirtshauszumochsen.de

# Trüffel, Grünkern, Höri Bülle

Die Liebe zur Region geht durch den Magen: Spätzle, Alblinsen, Maultaschen und Co. Baden-Württemberg ist eindeutig ein Genießerland. Gleichzeitig tragen regionale Erzeugnisse zum Erhalt der einzigartigen Kulturlandschaft bei. Schlemmen kann man hier nachhaltig und Bio. Stellvertretend für viele tolle Produkte aus Baden-Württemberg werden hier ein paar näher vorgestellt.

## Grünkern aus dem Bauland

Im Norden von Baden-Württemberg liegt das sogenannte Bauland. Es bezeichnet ein Gebiet zwischen Odenwald, Tauber, Jagst und Neckar. Hier wächst eine besondere Spezialität: der Fränkische Grünkern. „Entdeckt“ wurde er vor mehr als 300 Jahren während einer großen Hungersnot.

Durch zu viel Regen verdarb das Korn vor der Ernte. Es kam zu großen Ernteaussfällen. Deshalb begann man das Korn vorzeitig zu ernten. Auch heute ist die Vorgehensweise beim Grünkern noch exakt dieselbe. Bei Grünkern handelt es sich also um Dinkel-Ähren, die vorzeitig geerntet werden. Anschließend trocknen sie in einer Darre.

Das Urgetreide hat gegenüber modernen Getreidesorten einen erheblichen Vorteil. Es beinhaltet wesentlich höhere Anteile an Spurenelementen und Mineralstoffen. Deshalb zählt das Korn heute zum regionalen „Superfood“. Vor allem in der veganen Küche erlebt der Grünkern eine Renaissance.

## Das Limpurger Rind

Nicht nur der Grünkern ist eine Spezialität aus dem Norden Baden-Württembergs. Hier lebt außerdem ein ganz besonderes Tier: das Limpurger Rind. Es ist die älteste Rinder-Rasse Württembergs. Weideochsen stehen von April bis Oktober auf der Weide und fressen dort die frischen Gräser und Kräuter.

Nicht selten werden sie auch auf bestimmte Weiden zum Gras gebracht. Der Auftrag: einheimische Wiesen erhalten. Die Tiere sorgen für ein ausgeglichenes Wachstum von Bäumen, Gräsern



Der Grünkern stammt aus dem Bauland. Die Höri Bülle (unten) ist eine Bodensee-Spezialität. Fotos: TMBW/Anne Webert

und Kräutern. Während des Winters dürfen sie nur mit Futtermitteln aus eigener Gewinnung gefüttert werden. Die Bezeichnung „Weidochsen vom Limpurger Rind“ dürfen nur die besonderen Tiere aus bestimmten Regionen tragen. Darunter der Landkreis Schwäbisch Hall.

## Linsen von der Alb

Einst waren sie auf der Schwäbischen Alb weit verbreitet. Dann verschwand sie zeitweilig von den Feldern. Inzwischen wurde sie als Delikatesse wiederentdeckt. Die Rede ist von der Alblinse. Zu verdanken ist das einem Zufallsfund in einem Archiv in St. Petersburg. Hier waren die schwäbischen Lin-

sen eingelagert. Aus ein paar wenigen konnte über mehrere Jahre hinweg Saatgut gezogen werden.

So kann die alte Sorte heute wieder in größerem Umfang auf der Alb angebaut werden. Einer guten Portion Linsen mit Spätzle steht damit nichts mehr im Wege.

## Trüffel aus dem Land

Wilde Trüffel gelten in Deutschland als extrem selten. Manche Arten sollen sogar ausgestorben sein. Das Wissen um die Trüffelvorkommen ist über die letzten hundert Jahre in Vergessenheit geraten. Doch in Baden-Württemberg gedeihen die kostbaren Pilze bis heute. Laut einer Studie der Universität Freiburg verteilen sich

sieben Arten im Land. Es gibt 121 Trüffel-Fundorte in den Streuobstwiesen und Weinbergen des Südens. Der höchste liegt in knapp 1000 Metern Höhe auf der Schwäbischen Alb.

Wilde Trüffel stehen unter Artenschutz. Sie dürfen nicht gesammelt, verkauft oder verzehrt werden. Die Zucht ist jedoch legal. Davon profitieren etwa die hiesigen Winzerinnen und Winzer. Einige von ihnen verbinden den Weinanbau immer häufiger mit dem Trüffelanbau.

## Einzigartige Zwiebel

Eine Zwiebel schreibt Erfolgsgeschichte: die Höri Bülle. Über viele Jahrhunderte wurde sie auf der Bodensee-Halbinsel Höri angebaut. Nach und nach entwickelte sie sich zum Hauptbaugemüse der Region und brachte ihr den Namen „Bülleland“ ein.

Seit dem Jahr 2014 ist die „Höri Bülle“ mit der Herkunftsbezeichnung „g.g.A.“ eingetragen. Das steht für geschützte geografische Angabe. Von anderen roten Zwiebeln unterscheidet sich die alte Landsorte durch ihre flache und bauchige Form. Sie ist mild im Geschmack und hat eine weiche Konsistenz. Damit lässt sie sich in der Küche vielfältig einsetzen. (TMBW/red)



La Piazza Bietigheim

## Italien-Flair unter den Arkaden am Marktplatz

Italienische Gastfreundschaft ist sein Lebensmotto: Entsprechend kommen bei Andrea Tafuro neben vorzüglicher neapolitanisch-italienischer Hausmannskost auch Tipps für die nächste Reise in den Süden auf den Tisch. Seine Gäste schätzen diesen Service. Und das bereits seit zehn Jahren. Am 3. Oktober 2014 eröffnete Andrea Tafuro seine Trattoria La Piazza am Bietigheimer Marktplatz. „Eine wunderbare Lage“, schwärmt der Gastronom mit Herz und Leidenschaft. Vor fünf Jahren wurden die Räume im mehr als 100 Jahre alten ehemaligen Feuerwehrhaus um-



Bestens sortiert: der Weinkeller der Trattoria La Piazza. Foto: privat

gebaut. „Es ist so schön geworden, mir sind damals echt die Tränen geflossen.“ Ob Frauentag oder Silvester, Andrea Tafuro hält zu jedem Anlass eine Aktion bereit. Die Tische sind entsprechend schnell ausgebucht. Drei Menüs sowie diverse Empfehlungen à la carte serviert er seinen Gästen. Die treuesten unter ihnen verlassen sich längst ganz auf seinen Geschmack. „Mach, was du willst“, hört er öfter und serviert dazu natürlich auch den passenden Wein. (ivo)

trattoria  
**LA PIAZZA**

### La Piazza

Marktplatz 11  
74321 Bietigheim-Bissingen  
Telefon: (0 71 42) 3 78 12 80  
trattoria-la-piazza.com

## Mein Lieblings-Menü



**Caprino/Nduja/Lardo/Cibolle Tropea**  
Mosela Riesling

**US-Beef Tranche/Portobello/Tartufo**  
Emilia Romagna Pignoletto

**Mezzi Paccheri/Carbonara**  
Lazio, Roma

**G & M Entrecôte/Puntarelle/Salsa**  
Bolgheri, Supertuscan

**Tiramisu Classico/no Stronzate**  
Espresso/Grappa

**Cantuccini artigianale**  
Vin Santo, Frescobaldi

Marktwirtschaft Besigheim

## Eine kulinarische Reise

Die Marktwirtschaft in Besigheim ist ein toller Ausflugstipp für echte Gourmets.

Geschäftsführer Frank Land zaubert gemeinsam mit seinem neuen Geschäftspartner Sebastian Maier und dem Team kulinarische Höchstleistungen.



### Unsere Veranstaltungen

Wein und Tapas, Mai bis November (einmal monatlich)  
La Cucina mediterranea (August)  
Vive la France (Oktober)  
Gans, Gans, Gans lecker (November)  
Silvester: 6-Gänge-Menü

**MARKT**  
WIRTSCHAFT  
Land & Maier

### Marktwirtschaft Besigheim

Marktplatz 2  
74354 Besigheim  
Telefon (0 71 43) 9 09 90 91  
marktwirtschaft-besigheim.de

## Ceviche von der Garnele und Jakobsmuschel

### Zutaten:

200 Gramm Garnelen  
200 Gramm Jakobsmuscheln, 1 rote Zwiebel,  
1 Avocado, 1 Mango, 1 Papaya, 1 Limette, 1 EL Koriander, frisch gehackt, 2 EL Olivenöl.  
Zum Abschmecken: brauner Zucker, Cayennepfeffer, Curry und Salz.



**So wird's gemacht:** Die Garnelen und Jakobsmuscheln waschen und in kochendem Salzwasser etwa eine Minute gar ziehen lassen. Mit kaltem Wasser abschrecken, gut abtropfen lassen und in Stücke schneiden. Mango und Papaya schälen, entkernen und klein würfeln. Die Zwiebel schälen und in feine Würfel schneiden. Die Avocado halbieren, den Kern auslösen, das Fruchtfleisch aus der Schale lösen und in kleine Würfel schneiden. Den Limettensaft mit gehacktem Koriander, etwas Zucker und Cayennepfeffer verrühren und die gesamten vorbereiteten Zutaten untermengen. Abgedeckt etwa 20 Minuten ziehen lassen. Vor dem Servieren das Öl untermengen und mit braunem Zucker, Cayennepfeffer, Curry und Salz abschmecken.

**Tipp:** Dieses Gericht lässt sich nahezu mit jedem Fisch zubereiten. Als **Deko:** feine Salatspitzen und Kresse verwenden

Kullman's Ludwigsburg

## Ehrlich. Authentisch. Lecker. Kullman's.

Kullman's ist die Top-Adresse für leckeres Diner-Food in der Stadt – mitten am Puls von Ludwigsburg. Hier trifft modernes Ambiente auf Diner-Feeling.

Bereits in den frühen 1920er Jahren waren original Diner ein Platz, an dem man von früh bis spät eine reichhaltige Auswahl klassischer und leckerer Hausmannskost bekommen konnte.

Auch Kullman's fühlt sich dieser Tradition verpflichtet. Großen Wert legt man hier auf die sorgfältige Auswahl der Zutaten und die handwerkliche Her-



Leckere Burger gibt's bei Kullman's in Ludwigsburg. Foto: privat

### KULLMAN'S

**Kullman's**  
Pflugfelder Straße 22  
71636 Ludwigsburg  
Telefon: (0 71 41) 2 98 31 40  
kullmans.de

stellung der Gerichte. Auf der Karte findet man alles, von Burgern, feinen Steaks, Pommes, frischen Salaten und noch vieles mehr. Alle Gerichte können vor Ort genossen oder abgeholt werden. (red)

*It's Delicious!*  
**KULLMAN'S**  
*Diner*

Ribs, Pastrami, Hamburgers, Sandwiches,  
Steaks and more Delicious Diner Food...  
Pflugfelder Str. 22 • 71636 Ludwigsburg • Tel: 07141-2983140 • www.kullmans.de

## Die kunterbunte Vielfalt auf dem Teller



Farbenfroh und lecker: Ein möglichst bunter Teller erhöht den Genuss und ist ein großes Plus für das Wohlbefinden. Foto: txn

Die warme Jahreszeit ist zurück. Und mit ihr eine große Auswahl an erntefrischem Obst und Gemüse. Die Gastronomen in der Region haben jetzt, zu Beginn der Saison, frische Spargel und Erdbeeren längst in ihre Speisekarte aufgenommen. Nach und nach werden weitere frische Gemüse und Früchte folgen. Ein Plus nicht nur für den Gaumen. Denn „buntes Essen“ ist nicht nur ziemlich lecker, sondern auch rundum gesund.

### Viele Vitamine

In farbenfrohem Obst und Gemüse stecken neben einer ganzen Reihe an Vitaminen auch viele sekundäre Pflanzenstoffe. Sie sind neben Vitaminen, Mineralstoffen und Spurenelementen die heimlichen Stars in pflanzlichen Lebensmitteln.

### Verführerische Früchte

Dabei erfüllt jeder Stoff einen bestimmten Zweck: Flavonoide färben Früchte bunt und lassen sie damit verführerisch wirken. Die Senfölglycoside machen Rettich und Senf scharf und schützen sie damit vor Fressfeinden. Und Carotinoide schützen die Pflanzen vor UV-Strahlen.

### Frische-Kick

Die Menschen profitieren von ihren positiven Eigenschaften auf Zellen, Gefäße, Stoffwechsel

oder den Verdauungstrakt. Doch sich gesund, bunt und abwechslungsreich zu ernähren, fällt im Alltag nicht immer leicht. Säfte beziehungsweise Smoothies aus frischem Obst, Gemüse und Kräutern machen das Leben bunter und gesünder. Neben vielen wichtigen Vitalstoffen sind darin auch noch wertvolle sekundäre Pflanzstoffe enthalten.

### Selber machen

Allerdings ist Smoothie nicht gleich Smoothie. Vor allem fertig gemixte Produkte aus dem Kühlregal enthalten meist weniger Nährstoffe als ein frisch gemixter Smoothie, da sie zuvor hocherhitzt werden, um die Haltbarkeit zu verlängern. Beim Selbermachen ist alles erlaubt, was schmeckt. Eine Anregung:

### Roter Beeren-Smoothie

**Das kommt rein:** 200 Gramm gemischte Beeren (z. B. Erdbeeren, Johannisbeeren, Brombeeren, Blaubeeren), eine halbe Avocado, 250 Gramm Buttermilch, ein bis zwei Esslöffel Agavendicksaft.

**So geht es:** Beeren waschen, verlesen und trocken tupfen. Alternativ TK-Beeren verwenden. Die Avocado entsteinen und das Fruchtfleisch mit einem Löffel aus der Schale lösen. Alle Zutaten sehr fein pürieren. Falls der Smoothie zu fest ist, etwas Wasser zugeben. (txn/red)

# Die sieben Regeln des Genusses

Genuss ist eine der subjektivsten Empfindungen des Menschen. Für den einen ist ein gutes Essen und ein schönes Glas Wein der pure Genuss, der andere genießt es hingegen, einfach nichts zu tun oder ein gutes Buch zu lesen.

Leider kommen diese genussvollen Momente für viele von uns in der heutigen Zeit zu kurz. Denn unser Alltag ist von einer Menge negativer Sinneseindrücke, Hektik und Stress geprägt. Positive Emotionen wie Freude, Lachen, Wohlfühlen, Entspannung, Tagträumen und kleine Glücksmomente finden meist zu wenig Platz. Dabei steht eine Tatsache ohne Zweifel fest: Wer genießen kann, hat mehr vom Leben!

Das hat schon der italienische Schriftsteller, Demokrat und Dichter Giovanni Boccaccio, der von 1313 bis 1375 lebte, erkannt und gesagt: „Es ist besser zu genießen und zu bereuen, als zu bereuen, dass man nicht genossen hat!“

## Genuss ist immer subjektiv

Hinter dieser Behauptung steckt mit Sicherheit eine Menge Wahrheit – allerdings wird Genuss von jedem von uns unterschiedlich wahrgenommen. Wenn man einmal bei Wikipedia nach der Definition von Genuss sucht, findet man die Erklärung, dass Genuss eine positive Sinnesempfindung ist, welche mit körperlichem und/oder geistigem Wohlbehagen einhergeht.

Auch das ist noch eine sehr allgemeine Formulierung, denn viele Menschen verbinden Genuss in erste Linie mit den gustatorischen und olfaktorischen Reizen – also mit dem Geschmacks- und Geruchssinn. Gemeint ist damit, dass gutes Essen meistens als ein Synonym für Genießen steht.

Aber Genuss ist viel mehr als das: Er ist alltäglich, eine natürliche Reaktion des Menschen und sollte nicht ausschließlich mit Essen, Trinken oder Konsum gleichgesetzt werden – denn wenn uns etwas gefällt, wir etwas gerne machen oder uns etwas schmeckt, genießen wir es automatisch. Außerdem bedarf es keiner besonderen Ereignisse, um Genuss zu er-

fahren, denn jeder einzelne Tag bietet viele Quellen dafür. Jedoch fällt es vielen Menschen schwer zu genießen, sie haben es im stressigen Alltag zwischen den Anforderungen von Beruf, Familie und Freunden verlernt – oder erst gar nicht erlernt.

Um wirklich zu verstehen, was es heißt, zu genießen, müssen wir uns einmal die sieben goldenen Regeln für ein genussvolles Leben anschauen.

## 1) Genuss braucht Zeit

Je mehr Aufmerksamkeit man einem bestimmten, für sich persönlich wichtigen, Genussmoment widmet, desto mehr und schneller kann man seine eigenen Akkus wieder aufladen. Denn Genuss hat sehr viel mit Entspannung zu tun und funktioniert nicht von einem Moment auf den anderen – schon gar nicht mitten in der Hektik des Alltags.

Um wirklich und kompromisslos genießen zu können, muss man sich Platz und Pausen schaffen und bewusst Zeit für die eigenen persönlichen Genussmomente nehmen. Diese Momente müssen nicht unbedingt lange sein. Im Gegenteil, oft reichen schon ein paar Minuten aus, um seine persönliche Entspannung zu erleben.

## 2) Genuss muss erlaubt sein

Nicht jeder Mensch hat automatisch gelernt, was es heißt, zu genießen. Wer beispielsweise in einem Umfeld aufwächst oder aufgewachsen ist, in dem Leistungsdruck herrscht und Genuss ein Tabu ist, muss erst einmal lernen, wie Genießen funktioniert.

Lebensweisheiten wie „Zuerst die Arbeit, dann das Vergnügen“ sind für so einen Prozess vollkommen kontraproduktiv. Denn es muss genau umgekehrt heißen: Je mehr man leistet, desto mehr hat man seinen individuellen Genussmoment verdient. Wer dazu neigt, sich in Zeiten von erhöhtem Druck weniger zu gönnen, beraubt sich so auch automatisch wichtiger Ressourcen, Glücksmomente und Lebensqualität. Und je öfter man sich genusslichen Momenten hingibt, desto mehr ver-



Genuss und Entspannung gehören oft zusammen.

Foto: Pixabay

steht man es zu genießen, Kraft zu schöpfen und neue Energie zu tanken

## 3) Genuss ist nicht einfach

Diese Aussage ist wörtlich zu nehmen, denn in der Tat erfordert wirklicher Genuss die volle Aufmerksamkeit und Zeit und kann nicht neben anderen Aktivitäten erlebt werden – ein Genussserlebnis braucht die ungeteilte Aufmerksamkeit. Dafür ist es notwendig, anhand unserer fünf Sinne zu erkennen, in welchen Momenten und Situation wir Genuss empfinden oder Zugang zu angenehmen Erinnerungen bekommen.

## 4) Weniger Genuss ist mehr

Ein Überangebot an bestimmten Dingen oder Reizen ist bekanntlich niemals gut. Und auch beim Thema Genuss gilt die Regel, dass weniger meistens mehr ist. Lieber mal zwischendurch bestimmte Dinge genießen und darauf achten, dass Genussmittel etwas Seltenes und Einzigartiges bleiben.

## 5) Wissen, was einem guttut

Jeder Mensch ist anders und hat andere Vorlieben. Wer es zum Beispiel liebt, sonntags lange zu schlafen, sollte das auch tun und es genießen. Mit steigender Genussfähigkeit steigt in der Regel nämlich auch die Lebenszufriedenheit, die – allerdings nicht zwangsläufig – auch zu einem gesünderen und kreativeren Leben führen kann.

## 6) Genuss braucht Erfahrung

Wer kennt das nicht: Oftmals sucht man sein Glück in bestimmten Dingen, die einem schon mal Genuss und Freude beschert haben. Doch das subjektive Empfinden und Wahrnehmen verändert sich im Laufe der Zeit. Was wir vor ein paar Jahren noch ausnahmslos genossen haben, kann uns heute schon nicht mehr gefallen, oder etwas, das früher undenkbar war, wird heute plötzlich zum Genuss.

## 7) Genuss ist alltäglich

Es braucht keinen bestimmten Zeitpunkt oder spezielle Ereignisse, um Genuss zu erfahren. Ganz im Gegenteil: Genuss ist allgegenwärtig und sogar der Alltag hat viele Genussquellen zu bieten, denn genießen zu können ist eine bestimmte Lebensphilosophie, die jeder für sich selbst erlernen kann.

## Geschlechtliche Unterschiede

Sehr interessant ist, dass das Genussempfinden von Frauen differenzierter, ausgeprägter und anspruchsvoller als das der Männer ist. Als Grund dafür gilt die unterschiedliche Erziehung beider Geschlechter.

Doch es gibt auch regionale Genussunterschiede: So gelten in Deutschland die Rheinländer am genussfähigsten, während dagegen die Norddeutschen am unempfindlichsten für Genüsse aller Art sind. (bom)



Blutsbrüder  
Oßweil

Nur für dich:  
Gratis Blutsbrüder-Dessert

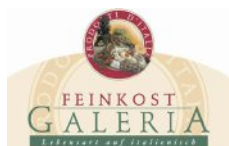
Gutschein



Lavazza Caffè Espresso Bar  
Ludwigsburg

Kleine Dessert-Überraschung

Gutschein



Feinkost-Galeria  
Ludwigsburg

10 % Rabatt auf Kauf einer Packung  
„Kaffee Gregorio“

Gutschein



BOTTEGA  
BESIGHEIM

Hotel am Markt  
Besigheim

Ein Gläschen Crémant zur Ankunft

Gutschein



BonèMa  
Ludwigsburg

1 Espresso gratis

Gutschein



Hotel - Restaurant  
Mühlenscheuer

Restaurant Mühlenscheuer  
Steinheim

1 Glas Chocolat en bouteille

Gutschein



Seybolds Fischhalle  
Ludwigsburg

Beim Kauf von 400 g Frischfisch  
erhalten Sie einen kleinen Becher  
Knoblauch- oder Remouladensoße dazu

Gutschein



Bürgerschenke  
Benningen

Heißgetränk zum  
bestellten Dessert

Gutschein





### Restaurant PIA Bietigheim-Bissingen

Aufmerksamkeit des Hauses  
„Pia´s Überraschung“

Gutschein

### Alte Schmiede HOTEL + RESTAURANT

### Hotel und Restaurant Alte Schmiede Großbottwar

Heißgetränk zum  
bestellten Dessert

Gutschein



### Wirtshaus zum Ochsen Tamm

Gruß aus der Küche  
„Sardische Gnocchi“

Gutschein



### Käse Haas Ludwigsburg

Ab einem Einkauf von 20,- €  
erhalten Sie ein kleines Glas  
Friskäse Ihrer Wahl

Gutschein



Hier finden Sie eine kleine und feine Auswahl  
von ausgewählten Gastronomen,  
die eine Überraschung für unsere Leser parat haben.

Mit diesen exklusiven Gutscheinen zum Herausschneiden  
haben Sie die Möglichkeit, einen besonderen Augenblick  
vor Ort zu erleben.

Genießen Sie die kulinarischen Genussmomente,  
die sich die Gastronomen für Sie ausgedacht haben.

Einfach den Gutschein im jeweiligen Restaurant vorzeigen und genießen.

Das Redaktionsteam wünscht Ihnen dabei  
genussvolle Augenblicke.

# GENUSS

in der Region

# Wenn Mineral, dann regional.

## Wenn Aqua, dann Römer.®



Wir schöpfen Wasser aus unserer wertvollen Mineralquelle in Baden-Württemberg.